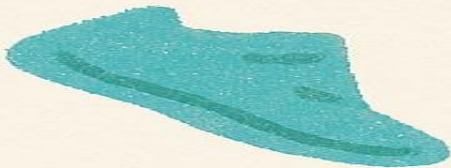
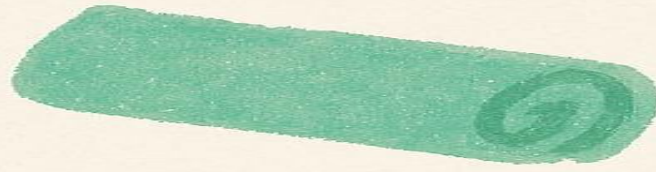




زنگ ورزش

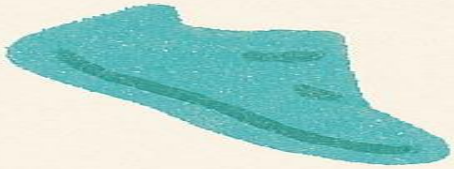
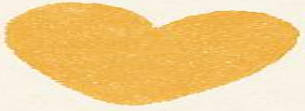
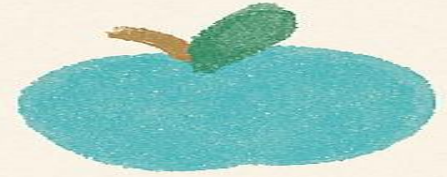
پایه چهارم

آموزگار عابدین



آموزش طناب زدن ساده



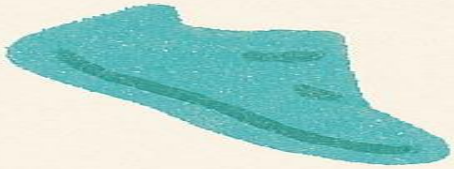


انتخاب طناب مناسب



طناب باید متناسب با قدت
باشه. وقتی وسط طناب رو
زیر پاهات می‌ذاری، دسته‌ها
باید تا زیر بغل برسند. - طناب
سبک برای شروع بهتره چون
کنترلش راحت‌تره.

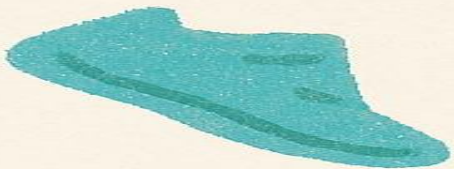




وضعیٲ بدن



صاف بایست، شانه‌ها ریلکس،
شکم کمی جمع‌شده. - دست‌ها
کنار بدن، آرنج‌ها کمی خم،
دسته‌های طناب رو با انگشت‌ها
بگیر.



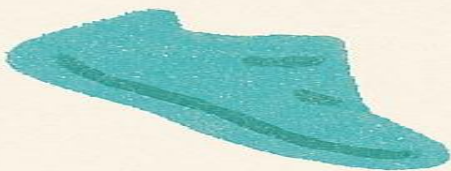


شروع حرکت



طناب رو پشتت بنداز و با په
پرش کوچیک از روش رد
شو. - فقط روی پنجه‌های پا
فرود بیا، نه کف کامل. - ارتفاع
پرش خیلی زیاد نباشه؛ فقط به
اندازه عبور طناب.

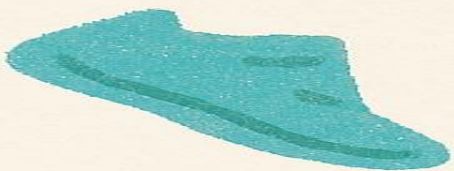
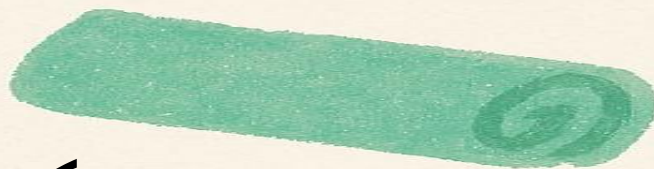


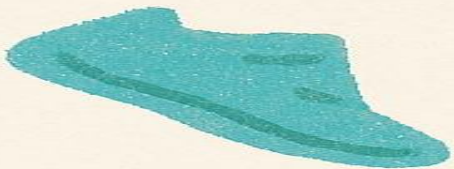
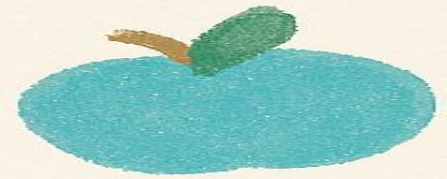
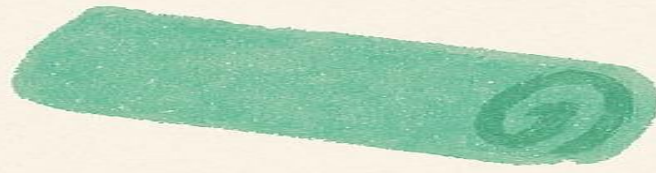


گرفتن دسته‌ها



دسته‌ها رو با انگشت‌ها بگیر،
نه با کل دست. - آرنج‌ها کمی
خم باشن، دست‌ها نزدیک
بدن. - مچ‌ها آماده چرخش
باشن؛ بازوها ثابت بمونن.

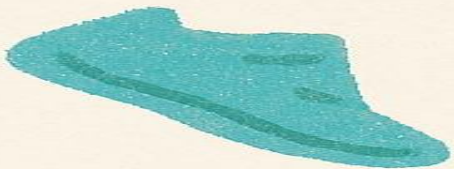


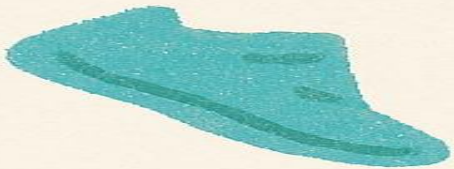
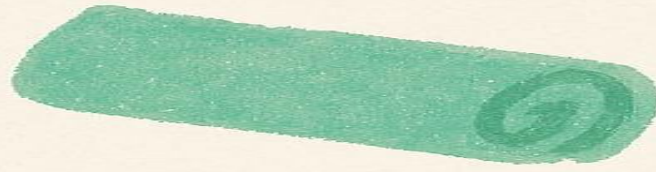


نحوه پرش



فقط با پنجه‌های پا بپیر، نه با
کف کامل. - ارتفاع پرش کم
باشه (حدود ۲ تا ۳
سانتی‌متر). - زانوها کمی خم
باشن تا فشار کم بشه.



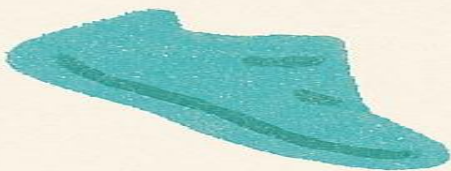


چرخش طناب



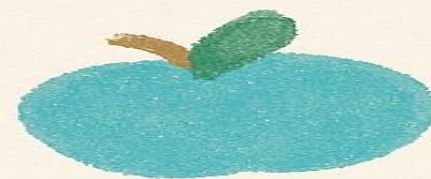
چرخش باید با مچ دست انجام
بشه، نه با بازو. - ریتم
یکنواخت داشته باش؛ نه خیلی
سریع، نه خیلی کند. - اول
طناب رو بدون پرش بچرخون
تا حسش دستت بیاد.





اشتباهات رایج





بالا پریدن زیاد → باعث خستگی و فشار به زانو می‌شود -

فرود با کف پا → احتمال آسیب‌دیدگی.



- چرخش طناب با بازوها → باید با مچ بچرخونی.

